TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
MASCULINO
DIA 1
SEGUNDA-FEIRA
PEITO-OMBROS-TRÍCEPS





	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CRUCIFIXO MAQUINA OU COM HALTER + SUPINO INCLINADO C/ HALTER BCO 45 GRAUS	4	15,15,12,12	1 MIN	
SUPINO RETO SMITH	3	12,12,12 + 1 X 6-6-6 DROP SET	1 MIN	
CROSS OVER CABO	4	15,15,15 15	45 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO)
ELEVACOES FRONTAIS C/ BARRA PRONADO	4	12,12,12 12	40 SEG	(PICO DE CONTRACAO DE 1 SEGUNDO)
TRICEPS PULLEY C/ W OU BARRA RETA	4	12,12,12 12	40 SEG	
TRICEPS PULEY CABO PEGADA SUPINADA	4	12,12,12 12		(SEM DESCANSO/APENAS ALTERNAR LADOS)
TRICEPS TESTA CABO BCO 45	4	12,12,12 12	45 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
MASCULINO



DIA 2
TERÇA-FEIRA
PERNA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	4	15,15,15 15	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRAÇÃO- ISOMETRIA)
AVANCO SMITH	4	10,10,10 10	20 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
LEG PRESS	5	10,10,10 10,10	1 MIN	(PES PARALELOS)
FLEXOR DEITADO STIFF	4	15,15,15,15	45 SEG	
PANTURRILHAS SENTADO	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHAS EM PÉ	6	12,12,12 12,12,12	30 SEG	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
MASCULINO
DIA 3
QUARTA-FEIRA
COSTAS-OMBROS POSTERIOR



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
PUXADOR ALTO C/ TRIANGULO	4	15,15,12,12	45 SEG	
PUXADOR ALTO SUPINADO PEITO	4	15,15,12,12	45 SEG	
REMADA CURVADA SUPINADO	4	15,15,12,12	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRACAO(ISOMETRIA)
REMADA UNILATERAL C/ CABO	4	15,15,15,15	60S	(SEM DESCANSO,APENAS ALTERNANDO LADOS)
REMADA BAIXA C/ TRIANGULO	4	12,12,12,12	45 SEG	
ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4	15,15,15,15	45 SEG	
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4	12,12,12,12	45 SEG	
HIPEREXTENSOES	4	15,15,15,15	45 SEG	

CRUNCH	4	15,15,15,15	45 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO	4	30,30,30,30	30 SEG	((CANIVETE)

*
INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO
MASCULINO

DIA 4
QUINTA - FEIRA

(DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
MASCULINO
DIA 5
SEXTA-FEIRA
COSTAS-FEMURAIS-PANTURRILHAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
BARRA FIXA OU GRAVITRON ABERTO PRONADO PEITO	5	12,12,12 12,12	45 SEG	
PULLDOWN CORDA EM PE	4	15,15,15,15	45 SEG	
REMADA CAVALINHO CABO C/ TRIANGULO	4	12,12,12 12	45 SEG	
MEIO TERRA (JOELHO P CIMA NO SMITH	4	12,12,12 12	45 SEG	
ELEVACOES PELVICAS C BARRA OU HALTER	4	15,15,15,15	45 SEG	
FLEXOR DEITADO C HALTER	4	12,12,12,12	45 SEG	
FLEXOR SENTADO	4	12,12,12,12	45 SEG	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	6	12,12,12 12,12,12	45 SEG	
PANTURRILHA SENTADO	6	15,15,15, 15,15,15	30 SEG	
CRUNCH	4	30,30,30,30	45 SEG	
ELEVACOES DE PERNA SENTADO (CANIVETE)	5	20,20,20,20 20	45 SEG	

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

TREINO DE 1 HORA

FICHA DE TREINO - 5
MASCULINO



DIA 6
TERÇA-FEIRA
PERNA

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
CADEIRA EXTENSORA	4	15,15,15 15	45 SEG	(1 SEG DE PICO DE CONTRAÇÃO-ISOMETRIA)
AVANCO SMITH	4	10,10,10 10	20 SEG	(MESMA CARGA PARA TODAS SERIES)
LEG PRESS	5	10,10,10 10,10	1 MIN	(PES PARALELOS)
FLEXOR DEITADO STIFF	4	15,15,15 15	45 SEG	
PANTURRILHAS SENTADO	6	15,15,15 15,15,15	30 SEG	
PANTURRILHAS EM PÉ	6	12,12,12 12,12,12	30 SEG	



INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ATÉ 60 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 60 SEGUNDOS ATÉ 3 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453